Dieta disociada.

Conoce la dieta disociada.

La dieta disociada es **una *dieta*** *basada* en el consumo de diferentes alimentos sin mezclarlos. Este sistema permite de hecho comer de todo, pero no a la misma hora del día.



Su principio se basa en la definición de una asociación de ciertos alimentos para consumir y la eliminación de otros. Según los desarrolladores,
este **sistema** preserva **la salud** , ya que cumple con las funciones biológicas de la asimilación y la digestión de los alimentos.

Los principios de regímenes diferenciados:

La dieta disociada se basa en el hecho de no excluir ningún alimento de sus comidas con cuidado de no involucrar a varias categorías al mismo tiempo.

Por lo tanto, el principio es tan simple como parece: bajar de peso, no mezclar ciertos alimentos debido a su incompatibilidad sino más bien favorecer el consumo

de una familia de alimentos en grandes cantidades por comida, o diariamente a una vez al día distribuidas en la totalidad de la semana.

Esta ***dieta disociada*** ha sido establecida en los EE.UU. por un profesional de **la salud**es el Dr. William Hay.

Cómo funciona ?.

De acuerdo con el profesional de **la salud** que desarrolló esta **dieta, algunos alimentos no están asociados en la misma comida.**

De hecho, el tracto digestivo no puede asimilar las proteínas y los hidratos de carbono a la vez, ya que no puede proporcionar los niveles de acidez y la alcalinidad necesarios para la digestión en el tiempo.

Esta psiclogía misma, tras la ingestión de estos alimentos a la vez, la digestión se perturba.Esto es debido a los residuos de hidratos de carbono no digeridos que quedan en los intestinos que causa la fermentación y la formación de gas, de modo que el ***almacenamiento de grasa*** se hace más fácil que la quema de ellos.

Además, hay que señalar que la acumulación de ciertos residuos, especialmente ácidos, puede causar la auto intoxicación responsable de la aparición de ciertos trastornos **de la salud.**

Haz clíck para seguir leyendo este artículo..................